

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Здоровое питание

Правильно питаться важно всегда, но этот аспект жизни приобретает особое значение, если у вас ВИЧ-инфекция. Режим питания, сбалансированный с точки зрения его полезности, сделает вас более энергичным и придаст сил справляться с повседневными делами, а также максимально наслаждаться жизнью. Здоровое питание помогает иммунной системе бороться с инфекциями и может предотвратить появление других проблем со здоровьем. Хотя на данный момент не существует излечения от ВИЧ-инфекции, здоровое питание помогает приостановить процесс развития заболевания, предотвращает потерю веса и помогает контролировать некоторые неприятные побочные эффекты, вызываемые приемом препа-

ратов, а соответственно, улучшает качество вашей жизни.

В данной брошюре вы найдете рекомендации, которыми можете воспользоваться при составлении режима питания. Мы обсудим, как можно противостоять некоторым распространенным проблемам, которые возникают у людей, живущих с ВИЧ, особенно при приеме препаратов, которые могут вызывать побочные эффекты. Также будут даны рекомендации по приготовлению пищи и ее безопасному употреблению. Использование наших предложений и рекомендаций может помочь вам чувствовать себя более уверенно в отношении сохранения контроля над состоянием своего здоровья и над жизнью в целом.



Что такое здоровое питание?

У людей, живущих с ВИЧ, часто возникают вопросы относительно того, какие продукты употреблять, особенно если принять во внимание тот факт, что симптомы заболевания и принимаемые препараты ВААРТ зачастую влияют на аппетит и возможность употреблять ту или иную пищу. К сожалению, универсального и однозначного ответа на эти вопросы не существует, но есть общие рекомендации, к которым лучше прислушаться. Например, следует есть разнообразную пищу в необходимом количестве и делать это регулярно в течение всего дня. Количество потребляемой пищи и число ее приемов зависит от состояния здоровья, потребностей организма и имеющихся сложностей с употреблением тех или иных продуктов.

Пища, которую мы едим, состоит из многих составляющих. Самой значительной частью пищи является вода, дополненная углеводами, белками и жирами. Человеческое тело также состоит из этих составляющих. Питание – это потребление питательных веществ, пищи, необходимой для жизни. Вообще, в самом оптимальном варианте для того, чтобы получить все необходимые организму питательные вещества, необходи-

мо свой рацион составлять из разнообразных продуктов. Цельные злаки, прямые белки, фрукты и овощи должны доминировать, а сахар, жиры, масла и консервированные продукты присутствовать в меньшей степени.

Для того, чтобы вы могли разработать индивидуальный режим питания, следует прежде всего помнить об основных принципах здорового и правильного питания.



Принципы правильного питания

- Питание должно быть разнообразным, каждый день нужно употреблять продукты из каждой группы
- Ешьте часто, но помалу, или перекусывайте, по крайней мере, четыре раза в день
- Употребляйте большое количество жидкости (не менее восьми стаканов в день)
- Увеличьте количество белка и калорий, которые вы потребляете (если у вас нехватка веса, если вы плохо питаетесь или если у вас хроническая диарея)
- Принимайте мультивитамины/минеральные добавки каждый день
- Избегайте употребления химических стимуляторов, таких как: кофеин (кофе, черный чай, газированные напитки), алкоголь (пиво, вино, ликеры), наркотики (кокаин, марихуана и пр.), сигареты.

Разнообразное питание, которое предполагает употребление продуктов из каждой группы, помогает организму получать питательные вещества, которые ему нужны для нормальной работы. Питательные вещества включают в себя белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и воду. Каждое питательное вещество играет в организме свою роль. К сожалению, ни один продукт не содержит все необходимые питательные вещества. Вот почему нужно есть разные продукты, принадлежащие к разным группам. Питательные вещества и продукты, в которых они содержатся, приведены в таблице далее.

Если вы едите часто, но помалу, или перекусываете не менее четырех раз в день, организм получает энергию, необходимую для работы и наращивания мышечной массы. Также еда позволяет организму переваривать и использовать лекарственные препараты. Она снижает проявление некоторых побочных эффектов. Очень важно часто есть (особенно белковую пищу), если вы теряете вес. Потеря веса может наблюдаться, когда у вас нет аппетита или когда вы едите недостаточно много. Причиной потери веса также может быть тот факт, что организм борется с какой-то инфекцией или болезнью. В результате этой борьбы усиливается метаболизм, и организму требуется больше энергии. Потеря веса и питательных веществ наблюдается и при хронической диарее. Если вы теряете вес по одной из указанных причин, вам необходимо изменить режим питания и употреблять больше белков и/или калорий, а также витаминов и минералов. Некоторые рекомендации по этому вопросу приведены далее. Возможно, вам следует поговорить с врачом о том, как сбалансировать режим питания, чтобы предотвратить вероятные проблемы, связанные с потерей веса.

Употребление большого количества жидкости ежедневно имеет очень большое значение, особенно если вы принимаете лекарственные препараты. Вода нужна организму для нормальной работы, чтобы усваивать питательные веще-

ства и лекарства, а также для снижения воздействия токсинов и шлаков. В силу того, что организм использует воду для вымывания остатков препаратов, следует принимать как можно больше воды, чтобы избежать обезвоживания. Мы рекомендуем принимать, по крайней мере, восемь стаканов жидкости в день. Если вы принимаете много препаратов, пейте больше жидкости. Если у вас проблемы с поддержанием веса или с употреблением пищи, пейте высококалорийные напитки, такие как соки и нектары, или напитки с большим содержанием белка (молоко, молочные коктейли и пр.) вдобавок или вместо воды. Старайтесь избегать напитков, содержащих кофеин (кофе, некоторые виды черного чая, определенные газированные напитки) или алкоголь. Они не только не богаты полезными веществами, но и вызывают обезвоживание.

Из-за того, что в воде из-под крана могут содержаться некоторые виды бактерий, лучше употреблять питьевую воду в бутылках. Это может быть просто питьевая, минеральная или очищенная вода. Если вы хотите употреблять воду из-под крана для приготовления льда, соков или для питья, кипятите ее не менее пяти минут, а затем остужайте. Если вы пьете консервированные соки, выбирайте пастеризованные, чтобы избежать болезнетворных бактерий, особенно если ваша иммунная система ослаблена.

Дополнительную пользу приносит ежедневный прием витаминов и минеральных добавок. Дефицит витаминов А, В6 и С и таких минералов, как цинк, селен, железо и медь, могут вызывать ослабление иммунной системы, особенно если употреблять в пищу недостаточно белков. Если у вас ВИЧ-

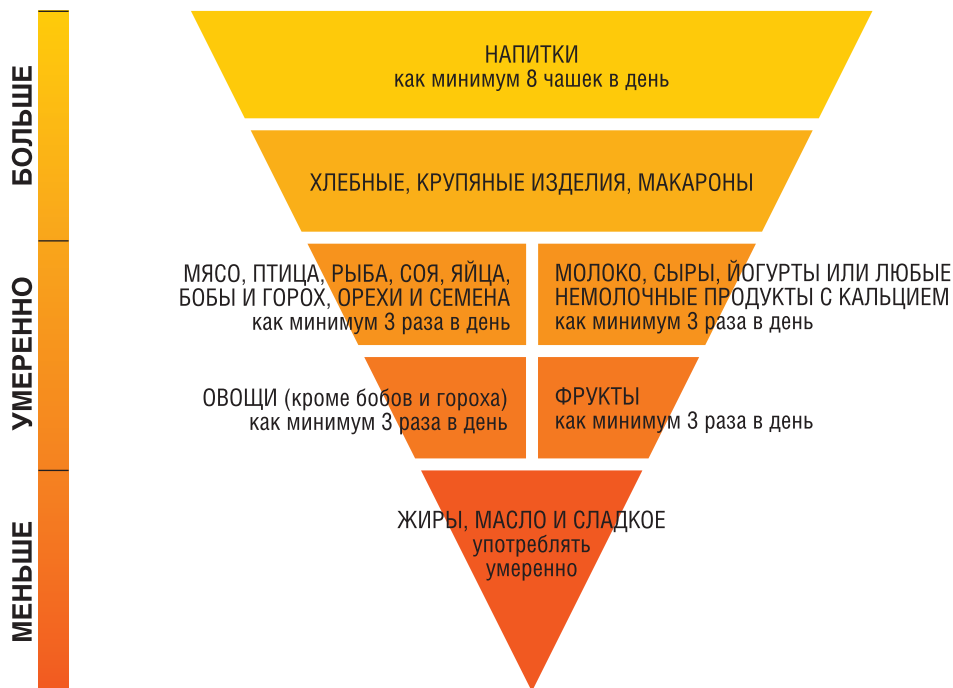
инфекция в бессимптомной стадии, мы рекомендуем принимать мультивитамины и минеральные добавки в количестве, покрывающем ежедневную норму употребления витаминов и минералов. Информацию о норме потребления, производители, как правило, размещают на упаковке, и вы можете с ней ознакомиться. Если у вас есть симптомы прогрессирования ВИЧ-инфекции, мы рекомендуем принимать двойную дозу необходимой ежедневной нормы употребления витаминов и минералов. Исследования показывают, что, по мере развития заболевания, в организме может возникать дефицит витаминов или минералов (витамин В12, фолиевая кислота). Чтобы определить, нуждаетесь ли вы в повышенной дозе минералов и витаминов, попросите врача сделать анализ крови.

Многие люди предпочитают принимать терапевтические дозы витаминов и минералов (таких как бета-каротин, витамины Е и С) для профилактики недостатка в витаминах и поддержания иммунной системы в норме. Если вы решите принимать витамины и минералы в терапевтической дозе, обсудите сначала это со своим врачом. Большие дозы или передозировка определенных витаминов (особенно А, D и В6, цинка, селена и меди) могут приводить к серьезным побочным эффектам, таким как тошнота, диарея, потеря аппетита. Может быть нарушена функция печени и почек. Прием витаминов и минералов в дозе большей, чем рекомендованная, считается лекарственной терапией и должен проходить под наблюдением врача. Вы можете попросить врача прописать вам минералы и витамины и принимать их в соответствии с его рекомендациями.

Планирование здорового питания

Каждый человек с ВИЧ имеет свои индивидуальные требования к питанию, которые к тому же меняются в зависимости от пищевых предпочтений, графика медикаментозного лечения, энергетических потребностей и состояния здоровья. Именно поэтому первым шагом должна

стать консультация с профессиональным диетологом, который может помочь подобрать диету именно для вас. Такая диета должна включать достаточно калорий, комплексных углеводов, белков, витаминов и минералов, чтобы помочь вашему организму противостоять инфекции.



Для достижения поставленных целей вам и человеку, который заботится о вас в планировании рациона, мы предлагаем информацию о продуктах питания, специально подобранную для людей с ВИЧ. Информация расположена в виде перевернутой пирамиды. Перевернутая пирамида с одной стороны, подчеркивает, что питательные потребности людей с ВИЧ отличаются от других людей, а с другой — привлекает ваше внимание к самым важным питательным элементам, начиная с жидкости и комплексных углеводов. Чтобы использовать эту пирамиду, начинайте сверху с жидкостей и двигайтесь вниз, обращая внимание на количества на каждом уровне.

Важные питательные вещества, их назначение и источники

Питательное вещество	Назначение	Источник
Белки	<ul style="list-style-type: none"> • наращивание мышечной массы и тканей органов • производство ферментов и гормонов • борьба с инфекциями • поддержание иммунной системы 	<p>Животные белки: говядина, рыба, птица, субпродукты, яйца и молочные продукты. Растительные белки: горох и бобы, крупы и зерновые продукты, орехи, семечки. Растительные белки не являются полноценными, но если употребляются в правильном сочетании, могут служить источником белка. Они являются хорошим источником клетчатки и насыщенных (водорастворимых) жиров.</p>
Углеводы	<ul style="list-style-type: none"> • являются основным источником энергии для метаболических процессов, наращивания и поддержания мышечной массы 	<p>Крахмалы и сложные углеводы содержатся в зерновых продуктах, рисе, макаронных изделиях, хлебе, крупах, гороховых (бобы и горох) и овощах. Сахара и простые углеводы – в продуктах, при изготовлении которых соответственно применялся сахар, мед, сиропы и желе (торты, конфеты и т.д.). Являются хорошим источником энергии, но содержат мало питательных веществ.</p>
Жиры	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение энергией, и построение жировых клеток, строение, усиление и регенерация тканей • при чрезмерном употреблении вызывают ожирение 	<p>Мясо, молоко и молочные продукты, орехи, творог, семечки, масло растительное, заправки для салатов, торты и конфеты. Следует употреблять ограниченное количество жиров, особенно насыщенных (водорастворимых), источником которых являются животные продукты, перечисленные выше.</p>
Вода	<ul style="list-style-type: none"> • помогает растворить питательные вещества и доставить в различные части организма для производства энергии • используется для выведения токсинов и шлаков из организма • предотвращает обезвоживание и уменьшает побочные эффекты некоторых препаратов, например, сухость во рту и запоры 	<p>Все продукты содержат воду. Избегайте употребления напитков, содержащих кофеин или алкоголь. Они увеличивают выведение воды из организма за счет стимуляции мочеиспускания и вызывают диарею.</p>
Витамины и минералы	<ul style="list-style-type: none"> • укрепляют кости и мышцы • участвуют в специфических реакциях, направленных на поддержание нормальной работы организма 	<p>В различных количествах содержатся в продуктах всех групп и взаимодействуют с другими питательными веществами в организме. Мультивитамины и минеральные добавки могут быть особенно необходимы при ВИЧ-инфекции, в силу того, что организму может понадобиться больше питательных веществ, чем поступает с пищей. Особенно это относится к случаям, когда наблюдается плохое питание или снижен аппетит, во время болезни или при хронической диарее.</p>

Рекомендуемые дозы употребления продуктов из различных групп

Группа продуктов	Количество приемов	Пример
Белки	3	<ul style="list-style-type: none"> • 50–100 грамм готового мяса, рыбы или птицы • 2 вареных яйца • 4 столовые ложки сливочного масла • 1 чашка приготовленных бобов или горох • пол чашки орехов или семечек • 140–170 грамм творога
Молочные продукты	3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка молока • 1 чашка йогурта • 1 чашка мороженого • пол чашки творога • 30–60 грамм сыра
Крахмалы: хлеб, рис, макаронные изделия	8–11	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кусочек хлеба • половина бублика или булочки • макаронные изделия • 1 чашка крупы • пол чашки макаронных изделий или риса
Овощи	4 и более	<ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка свежих листовых овощей (тщательно помытых) • пол чашки других сырых овощей • три четверти чашки овощного сока
Фрукты	3	<ul style="list-style-type: none"> • 1 яблоко среднего размера, банан, апельсин или другой фрукт (хорошо помытый, м.б. почищенный) • пол чашки приготовленных или консервированных фруктов • три четверти чашки фруктового сока • пол чашки сухофруктов
Жиры и сладкое	<p>Употреблять умеренно, если нет необходимости в повышенном содержании калорий</p> <ul style="list-style-type: none"> • Маргарин, заправка к салату, сметана или майонез. • Сахар, желе, джем, мед и варенье 	



Разработка режима правильного питания

Составить правильный режим питания и следовать ему может оказаться не такой простой задачей, как кажется. Может потребоваться изменить или полностью отказаться от привычек, которым вы следовали многие годы. Нелегко поменять подход к тому, как вы готовите пищу, как часто и что вы едите, особенно если вы пытаетесь поменять все сразу. Может быть полезно разделить большую задачу, которую вы перед собой поставили, на более мелкие шаги и следовать им. В этом и заключается смысл самому решать, что и как делать, чтобы успешно управлять своим самочувствием.

Шаг 1

Понимание того, почему вам следует изменить режим питания

Он поможет вам создать мотивацию для изменений и придерживаться их. У каждого человека существуют свои причины для изменения режима питания. Самая очевидная причина таких перемен для человека с ВИЧ-инфекцией – желание сохранить и поддержать физическое здоровье. Кроме этой причины могут также существовать психологические и эмоциональные аспекты, которые надо принимать во внимание. Определите для себя, почему вы хотите изменить режим питания. Ниже приведены примеры возможных причин:

- Уменьшить проявление симптомов ВИЧ-инфекции или побочных эффектов от приема препаратов, таких как: тошнота, диарея, боль или утомляемость;

- Иметь больше сил для того, чтобы заниматься тем, чем хочется;
- Лучше себя чувствовать и быть довольным собой;
- Усилить сопротивляемость организма инфекциям и общим заболеваниям;
- Изменить восприятие себя другими людьми;
- Обрести больше контроля над ВИЧ-инфекцией и над жизнью в целом.

Если у вас существуют другие причины, обдумайте их. Можно составить и записать список причин, для того чтобы обращаться к нему периодически, напоминая себе о важности того, что вы делаете, и поддерживая мотивацию, особенно тогда, когда вы готовы отказаться от принятого решения и его выполнения.

Шаг 2

Оцените, что вы едите сейчас, и что вам хочется или необходимо изменить

Начните с оценки того, что вы едите обычно. Вспомните, что ели вчера. Используйте дневник питания, который приведен ниже для записи всех продуктов, которые вы съели (включая перекусы) и количество съеденного. Если не хотите пользоваться предлагаемым дневником, разработайте свой. Если вы едите смешанное блюдо, например, макароны с соусом, суп или тушеные овощи, попробуйте оценить, каково содержание продуктов из каждой группы в порции вашего блюда. Вы можете использовать для измерения порции свои единицы или те, что мы использовали выше для определения количества приемов продуктов из той или иной груп-

пы. Записывайте общее количество приемов тех или иных продуктов за день и сравнивайте его с рекомендациями, которые мы даем.

Можно вести дневник в течение нескольких дней, включая выходные, чтобы определить систему, по которой вы питаетесь в настоящий момент. Не забывайте отмечать время приема пищи или перекуса, чтобы отследить, как часто вы едите. Записывайте количество жидкости, которое вы выпиваете в течение дня. Вся полученная информация поможет вам определить, какие изменения необходимо внести в режим питания, которому вы следуете в настоящий момент.

Шаг 3

Решите, когда и как начать делать изменения

Успех имеет большое значение, когда вы делаете попытки что-то изменить или ввести в вашу привычную жизнь что-то новое. Это особенно справедливо, когда разговор идет об изменении режима питания. Если с самого начала все пойдет удачно, будет больше шансов, что вы станете стараться следовать новым привычкам, сохраняя мотивацию и продолжая вносить в вашу привычную жизнь необходимые изменения. Вот почему имеет смысл постараться заранее определить факторы, которые помогут вам на вашем пути. А также можно попробовать установить те факторы,

которые будут мешать вам придерживаться изменений, на которые вы решились. В качестве примера предлагаем задуматься над следующими вопросами:

- Есть ли кто-то или что-то, что сделает процесс изменений более легким?
- Будут ли переживания и заботы о друзьях, работе или какие-то другие обстоятельства влиять на вашу способность придерживаться изменений?
- Как вы сможете скоординировать употребление препаратов и режим питания?
- Как прием препаратов влияет на ваш аппетит?

- Есть ли препятствия, которые мешают вам внести изменения в режим питания?

Изучите все факторы, затем определите, что может поддержать вас на пути внесения изменений или снизить влияние негативных факторов до минимума. Как только вы закончите с этим, определите число, когда вы начнете вносить изменения. Если вы считаете, что прямо сейчас внести изменения будет очень сложно, подумайте, когда в ближайшее время сможете этим заняться.

Примите то, что в настоящее время это самый верный подход, и сосредоточьте свое внимание на других целях, а не на переживаниях по поводу того, что вы ничего не предпринимаете в связи с питанием. Нет необходимости менять

все сразу. Помните пословицу «Тише едешь – дальше будешь».

Когда вы почувствуете, что готовы, начните с самых простых изменений. Внесите их постепенно. Сначала вы можете изменить количество приемов пищи, а уже потом набор продуктов, которые едите. Если сейчас вы питаетесь нерегулярно, начните с того, что сделаете ваше питание более упорядоченным. Когда вы привыкнете есть четыре и более раза в день, можно вводить другие изменения, например, есть больше овощей или фруктов, или употреблять больше хлеба и круп.

Знание необходимого типа и количества пищи важно, но не менее важно внимательно следить за тем, что вы едите. Для этого мы предлагаем дневник питания.



Дневник питания

Время приема пищи, включая перекусы	Что вы ели?	Сколько вы съели? (размер порции)	Количество приемов продуктов из каждой группы
			_____ белки _____ овощи _____ молочные продукты _____ фрукты _____ крахмал _____ жиры и сладкое
			_____ белки _____ овощи _____ молочные продукты _____ фрукты _____ крахмал _____ жиры и сладкое
			_____ белки _____ овощи _____ молочные продукты _____ фрукты _____ крахмал _____ жиры и сладкое
			_____ белки _____ овощи _____ молочные продукты _____ фрукты _____ крахмал _____ жиры и сладкое
			_____ белки _____ овощи _____ молочные продукты _____ фрукты _____ крахмал _____ жиры и сладкое

ВСЕГО:					
_____	_____	_____	_____	_____	_____
белки	крахмал	фрукты	овощи	молочные продукты	жиры и сладкое

Как вести дневник питания?

Для человека с ВИЧ очень важно внимательно следить за тем, что вы едите и отслеживать вес тела, симптомы и общий статус питания. В этом вам поможет дневник питания, который необходимо вести с самого начала процесса планирования и затем пересматривать рацион каждые три месяца (или по мере изменения симптомов).

Для того чтобы вести дневник:

- Запишите все, что вы едите в течение минимум трех дней подряд, включая один выходной и два рабочих дня для того, чтобы получить полное представление о ваших пищевых предпочтениях и выборе пищи. Например, запишите, что вы съели в четверг, пятницу и субботу.
- Тщательно оцените количество пищи и жидкости, которые вы потребили, включая все приемы пищи и перекусы и напитки. Постарайтесь определить ингредиенты каждого блюда.
- Убедитесь, что количество пищи, которое вы отметили в дневнике, отражает количество после приготовления. Например, гамбургер уменьшится в процессе приготовления.
- Записывайте информацию не позже, чем через час после приема пищи, иначе вы не сможете быть точными.



Как справиться с проблемами, возникающими при смене режима питания

Я часто ем не дома. Как узнать, правильно ли я питаюсь?

Из-за того ли, что у вас нет достаточно времени, или вам не нравится готовить, или не хватает сил пойти в магазин за продуктами, а потом все приготовить самому, так или иначе питание в общепите вас устраивает. Это не обязательно плохая привычка, если вы знаете, как сделать правильный выбор. Вот какие рекомендации могут вам помочь питаться правильно:

- Выбирайте столовые/рестораны, которые предлагают не только широкий выбор блюд, но и разнообразные способы обработки и приготовления продуктов. Сегодня многие рестораны и даже сетевые кафе быстрого питания готовят достаточно здоровой и полезной пищи. Например, вы можете выбрать блюдо, которое приготовлено на гриле или на пару, а не жарится в масле. Съешьте салат и печеный картофель вместо гамбургера и жареной картошки.
- Интересуйтесь, из чего приготовлено блюдо и как, особенно, если это блюдо, которое вы до этого не пробовали.
- Выбирайте столовые/рестораны, которые указывают в меню список ингредиентов. Таким образом вы сможете выбрать блюдо, которое отвечает вашим запросам и потребностям, пытаетесь ли вы увеличить

количество потребляемых белков или клетчатки, снизить калорийность, добавить жиров или ограничить количество углеводов.

- Следуйте рекомендациям о безопасном употреблении пищи, которые мы дадим далее.

Я знаю, что некоторые продукты мне полезны, но я просто не люблю их

Если вам не нравится какой-то продукт, попробуйте заменить его на другой из этой же группы. Если вам не нравится вся группа, возможно, вам следует проконсультироваться с диетологом, который поможет подобрать продукты из другой группы, которые богаты теми же питательными веществами.

Мне не нравятся овощи

Попробуйте добавлять в сырые овощи салатные заправки или соусы, которые дают дополнительный вкус. Замороженные овощи можно использовать для приготовления супов, жаркого или в качестве начинки. Попробуйте различные способы приготовления овощей. Если вам так и не удастся найти способ, который позволит вам есть больше овощей, увеличьте количество употребляемых фруктов и хлеба.

Я не пью молоко

Вместо того чтобы пить молоко, добав-

ляйте его (или сухое молоко) во время приготовления блюд. Например, в супы, в тушеные блюда. Вы также можете заменить молоко на творог, йогурт или мороженое. Йогурт можно добавлять в салат из овощей или фруктов в качестве заправки. Запекайте овощи, картофель, бобы с сыром. Готовьте сэндвичи и пиццу с большим количеством сыра. Чтобы получить те же питательные вещества, что и в молоке, но при этом не есть сыр или йогурт, ешьте брокколи, соевый творог, бобы, лосось.

Если молоко и молочные продукты вызывают у вас диарею или скопление газов, прочитайте материалы, посвященные молочнокислым продуктам и неусвояемости лактозы, далее в нашей брошюре.

Я вегетарианец, и не хочу есть животную пищу

Вы можете оставаться вегетарианцем и при этом правильно питаться. Чтобы быть уверенным, что ваш организм получает необходимые белки и питательные вещества, которые, как правило, содержатся в животной пище, употребляйте в пищу соевое молоко, соевый сыр, бобы и другие продукты, в которых есть растительные белки. Также ешьте много хлеба, круп, макаронных изделий, овощей и фруктов. Если мясо, рыба и птица – единственные животные продукты, которых вы не едите, потребляйте молочные продукты и яйца.

Я ем от скуки или когда чувствую себя одиноким и подавленным

Многие люди находят утешение в потреблении пищи. Некоторые едят, когда им нечем заняться, кто-то ест от скуки или в плохом настроении. К сожалению, в

такие моменты вы можете не отследить, что и в каком количестве едите. Другая проблема в том, что в таком состоянии «здоровая» пища, вроде овощей и фруктов, не приносит желанного облегчения и не утоляет голод. Вот что может помочь в таких случаях:

- Следите за тем, как вы питаетесь, поймите, как работает система. Записывайте, что, сколько и когда вы едите. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда у вас возникает острое желание что-либо съесть.
- Продумайте, что вы будете делать, когда будут возникать подобные ситуации. Если вы почувствуете себя в плохом, подавленном настроении, постарайтесь заняться чем-либо, а не есть в этот момент все подряд. Сделайте какие-нибудь легкие упражнения, попробуйте технику релаксации или отвлечения. Займитесь своим любимым делом.

Мне больше нравится есть конфеты, чипсы, печенье и пр.

Вы можете употреблять эти продукты во время перекусов. Они могут быть хорошим источником калорий. Старайтесь сначала поесть продукты из первичных групп. Если после того, как вы поели, вы все еще чувствуете голод, тогда поешьте ваши любимые конфеты и печенье. Следите за тем, чтобы конфеты, печенье, чипсы и пр. не заняли место остальных продуктов, которые более полезны.

На приготовление еды уходит много времени. Когда все готово, есть уже не хочется

Нужно есть, чтобы были силы. Если приготовление пищи становится для вас

проблемой, пора принимать меры. Вот некоторые советы, как сберечь силы.

- Составьте меню на неделю. Потом пойдите в магазин и купите все, что вам нужно для приготовления намеченного.
- Разбейте процесс приготовления на шаги и делайте перерывы.
- Готовьте сразу несколько порций (3–5–7), особенно, если вам нравится это блюдо.
- Заморозьте оставшиеся приготовленные порции. В те дни, когда вы особенно устаете, разогрейте заранее приготовленную и замороженную еду.
- Просите кого-нибудь помочь вам,

особенно если готовите для праздника или вечеринки.

Я никогда особенно не умел готовить и сейчас не знаю, с чего начинать

Готовьте простые блюда. Держите в холодильнике полуфабрикаты: пицца, овощи и пр. Готовьте блюда, которые не отнимают много времени, такие, как яичница, бутерброды, супы из пакетов, макароны с сыром и пр. Просмотрите книгу рецептов и выберите те, которые вам кажутся простыми. Когда готовите, делайте больше порций и замораживайте, чтобы можно было позднее разогреть.

Индивидуальные особенности питания

Все мы хотим питаться правильно и есть пищу, которая приятна на вкус и вызывает хорошие эмоции, но наличие ВИЧ-инфекции может создавать некоторые отличия, которые незнакомы другим людям. Симптомы, которые вы испытываете, начиная с инфекции, и заканчивая депрессией, а также побочные эффекты от употребления препаратов, часто влияют на ваше восприятие пищи и аппетит.

В результате может наблюдаться потеря веса, которая приводит к ослаблению способности организма сопротивляться другим болезням. Некоторые препараты могут вызывать повышение уровня холестерина и сахара в крови или даже диабет, что может потребовать внесения

еще более серьезных изменений в режим питания. Питаться разнообразно и поддерживать здоровый вес – важные задачи, которые необходимо решать человеку, живущему с ВИЧ. Вот почему необходимо научиться решать специфические проблемы, которые могут возникать у вас в отношении питания. Давайте обсудим некоторые из возможных проблем.

Я вообще не хочу есть

Потеря аппетита – частая проблема, которая может быть вызвана приемом препаратов, усталостью, переживаниями по поводу своего состояния и инфекциями. В те дни, когда вам хочется есть, съешьте побольше, чтобы не особо

страдать в те дни, когда у вас нет аппетита. Когда у вас проблемы с аппетитом, получить необходимые калории вам могут помочь следующие действия:

- Ешьте помалу, но часто (до шести раз в день).
- Ешьте в спокойной обстановке, в компании с друзьями или под любимую музыку.
- Ешьте то, что вам особенно нравится, как можно чаще, хотя бы по чуть-чуть.
- Добавляйте в пищу приправы и травы, которые улучшают вкус, такие как горчица, лимон, соусы, кетчуп и пр.
- Заказывайте доставку пиццы на дом.
- Держите под рукой высококалорийные продукты на случай, если захочется перекусить, такие как крекеры, сыр, мороженое.
- Попробуйте есть больше жидкой пищи, или продукты, которые не надо жевать или готовить, что сохранит запасы ваших сил. Когда вам не очень хочется есть, приготовьте молочный коктейль или коктейль с пищевой добавкой. Врач или диетолог может посоветовать вам подходящие пищевые добавки.
- Избегайте пить жидкость до еды. Пейте немного жидкости во время еды и в перерывах между приемами пищи.
- Держите в холодильнике полуфабрикаты, которые легко приготовить, такие как консервы, замороженные продукты и пр.
- Берите с собой непортящиеся продукты, чтобы можно было перекусить в течение дня. Пусть крекеры, чипсы и другие продукты, которыми можно перекусить, будут у вас под рукой, например у кровати, чтобы вы всегда могли их легко достать.

- Делайте легкие физические упражнения перед едой, чтобы улучшить аппетит.
- Попросите врача прописать лекарства или натуральные средства для возбуждения аппетита, особенно если вы теряете вес.

Важно, чтобы в организм поступало достаточно калорий и питательных веществ, чтобы избежать потери веса. Если вы чувствуете, что не можете сами поднять аппетит, обратитесь к врачу. Он может направить к диетологу, который поможет составить вам режим питания, максимально обеспечивающий вас необходимыми питательными веществами.

Я наедаюсь слишком быстро

Чаще ешьте в течение дня. Трехразового питания в день вам может быть недостаточно, если вы не можете съесть много за один прием пищи. Прием пищи 5–6 раз в день – наиболее подходящий режим для большинства людей с ВИЧ, особенно для тех, кто плохо себя чувствует. Выбирайте пищу с большим количеством калорий и белков, чтобы удовлетворить потребности организма в этих важных веществах.

У еды теперь не такой приятный вкус

Инфекции во рту, такие как молочница, или прием препаратов, могут изменить ваши вкусовые ощущения, как и ваше восприятие еды. Вы можете ощущать горьковатый или металлический привкус во время приема пищи. Следующие рекомендации могут помочь вам справиться с имеющимися проблемами и улучшить вкус пищи:

- Полощите рот раствором питьевой соды (1 ложка на стакан воды) перед едой. Не глотайте раствор. Если у вас молочница во рту, не забывайте принимать противогрибковые препараты для профилактики.
- Чистите зубы и язык мягкой зубной щеткой до и после еды.
- Чтобы убрать металлический привкус, пейте апельсиновый, ананасовый или клюквенный сок, лимонад или любой другой кислый напиток.
- Смените рецепты приготовления пищи, чтобы в них входило больше ингредиентов, которые делают пищу более привлекательной и вкусной. Добавляйте в пищу уксус, лимонный сок, травы и приправы. Начните с добавления пол чайной ложки тмина, розмарина, базилика, душицы, тимьяна на порцию для четверых. Попробуйте добавлять колотые орехи или семечки. Это меняет консистенцию пищи и добавляет новые вкусовые оттенки.
- Маринуйте мясо, птицу, рыбу в уксусе, вине, соевом соусе или других маринадах.
- Тщательно пережевывайте пищу, чтобы стимулировать вкусовые рецепторы.

Меня тошнит, когда я ем

Тошнота может быть вызвана инфекциями, или является побочным эффектом приема препаратов. Естественно, что есть в таком состоянии совсем не хочется. Вам могут помочь следующие рекомендации:

- Ешьте маленькими порциями в течение всего дня. Как правило, тошнота усиливается, если желудок пустой.
- Пейте высококалорийные напитки

через час после еды, но не во время еды.

- Старайтесь не есть сильно приправленную или жирную пищу. Избегайте кофеина. Подобная еда раздражает желудок и кишечник.
- Ешьте холодную пищу, такую как мороженое, желатин, творог, фрукты, крупы или бутерброды. Ее легче глотать. Пейте соки.
- Попробуйте соленые или сухие продукты, например, хлеб или крекеры. Они помогут успокоить желудок.
- Отдыхайте после еды, но не лежите. Верхняя часть тела должна быть в вертикальном положении. Можете посидеть, по крайней мере, два часа после еды.
- Если вас раздражает приготовление пищи про запас, попросите кого-нибудь готовить вам или готовьте в хорошо вентилируемом помещении.
- Не ешьте то, что вам очень нравится, когда вам плохо, чтобы не возникло ассоциаций с тошнотой, и вы не перестали любить эту еду.
- Выпейте чашку травяного чая (мятного или ромашкового) с медом и кусочком имбиря. Пожуйте свежий корень имбиря, он успокаивает желудок.
- Если вы считаете, что тошнота вызвана препаратами, поговорите с врачом о времени приема и дозе лекарств. Возможно, имеет смысл принимать их не во время еды и не сразу после того, как вы поели.
- Попросите врача прописать вам противорвотные препараты. Если одно лекарство не подойдет, попробуйте более сильное. Принимайте эти лекарства в соответствии с рекомендациями, обычно за полчаса до еды.

Как получать больше калорий и белков

Добавить	Куда
Сливочное масло, маргарин, сметана	Овощи, вареная крупа, картофель, макароны, рис
Сухофрукты или орехи, мед, желе, джем, сироп, сливки, йогурт	Крупа, блины, вафли
Бекон, авокадо, оливки, майонез, салатную заправку	Бутерброды, сэндвичи, салат
Сливки или сметана	Суп, фрукты и пудинги
Сыр или творог	Фрукты или крекеры
Ореховое масло или другое масло	Соусы, тосты, крекеры, вафли, свежие фрукты или сырые овощи
Мясо, консервированный тунец, лосось, креветки, крабовое мясо, тертый сыр, яйца, бобы, соевый творог	Супы, соусы, овощи, салаты
Соусы	Мясо, птица, картофель
Мед, сахар, сироп, патока	Молочные коктейли, горячий и холодный чай, лимонад
Сухофрукты, сироп	Мороженое, йогурт
Сухое молоко	Молоко, яичница, супы, соусы и десерты

У меня диарея

У диареи (поноса) может быть множество причин, включая прием препаратов, стресс, инфекции или сильную потерю веса. Какова бы ни была причина, диарея означает, что ваш организм не получает жидкость и питательные вещества из продуктов, которые вы едите. Вам следует обратить внимание на количество потребляемой жидкости, чтобы избежать обезвоживания.

Следующие рекомендации помогут справиться или приостановить диарею:

- Пейте высококалорийные напитки (не менее восьми стаканов в день), такие как соки, газированные напитки

без кофеина, бульоны. Пейте не только простую воду, потому что в ней недостаточно калорий и питательных веществ, которые вам необходимы. Избегайте употребления алкоголя и кофеина. Они стимулируют кишечник и могут вызывать еще большее обезвоживание. Попробуйте есть фруктовый лед, но комнатной температуры. Слишком горячие или слишком холодные напитки стимулируют кишечник и могут усилить диарею.

- Калий – важный минерал, который теряется при диарее. Его недостаток может вызывать утомляемость и отвердение мышц. Восстанавливайте потерянный калий бананами, изю-

- мом, фруктовыми соками (особенно апельсиновым) и нектарами, овощными соками, картофельным пюре и консервированными фруктами, которые не содержат семян и кожуры.
- Возможно, у вас не очень хороший аппетит, но лучше не пропускать приемов пищи. Вам могут помочь рис, макароны, картофельное пюре, крекеры, тосты из белого хлеба, яйца, яблочный сок, консервированные фрукты без семян и кожуры, бананы, желатин, мороженое, щербет и супы на бульоне.
 - Избегайте жирной пищи, в которой много масла, маргарин. Не ешьте жареного. Дополнительные советы даны далее в этой книге на страницах, посвященных непереносимости жирной пищи.
 - Избегайте пищи с высоким содержанием клетчатки, употребления фруктов и овощей с семенами и кожурой. Они могут раздражать желудок, и их трудно переваривать. Избегайте свежих фруктов и овощей. Останавливайте свой выбор на продуктах, в которых мало клетчатки, таких как тушеные овощи, консервированные фрукты без семян и кожуры, спелые бананы, белый рис и белый хлеб.
 - На время откажитесь от молока и молочных продуктов. Пейте молоко с пониженным содержанием жира, ешьте постное мясо, если вы его любите. Молочные продукты, содержащие лактазу (фермент, необходимый для расщепления молочного сахара), могут помочь вам переварить и усвоить молочный сахар (лактоза), который у некоторых людей вызывает диарею (смотрите материалы, посвященные непереносимости лактозы).
 - Ешьте отварное, запеченное мясо, избегайте приправленной пищи и соусов.
 - Диарея часто сопровождается спазмами, что является показателем скопления газов или воздуха в кишечнике. Газированные напитки могут ухудшить положение, их следует избегать. Продукты, которые вызывают газообразование (сырые яблоки, бобы, белокочанная капуста, брокколи, цветная капуста, лук, зеленый перец, пиво), следует исключить.
 - Попросите врача прописать средство против диареи. Прием столовой ложки водорастворимой клетчатки с соком может приостановить диарею, так как укрепляет стул.
 - Восполните недостаток жидкости, потерянной из-за симптомов, следующим здоровым, легким в приготовлении напитком. Если напиток слишком густой, добавьте больше воды. Ингредиенты на 1 порцию: 2 чашки воды, 1-1,5 растворимых рисовых хлопьев, пол чайной ложки соли. Соедините все ингредиенты, перемешайте и сразу выпейте.

Примечание: Если диарея бывает часто или длится больше недели, обратитесь к врачу. Диарея, которая не лечится, может вызвать дополнительные проблемы. Кроме того, есть лекарства, которые помогают взять ситуацию под контроль.

У меня запоры

Запоры часто вызваны недостаточным употреблением жидкости, плохим питанием или отсутствием клетчатки в пище, а также отсутствием физической актив-

ности. Запоры могут быть также вызваны приемом препаратов, особенно болеутоляющих. Пейте больше жидкости и следуйте таким рекомендациям:

- Ешьте продукты, содержащие нерастворимую клетчатку, такие как зерновой хлеб и крупы, свежие фрукты и овощи, орехи и семечки.
- Займитесь физическими упражнениями.
- Добавляйте в пищу и питье отруби, чтобы повысить содержание клетчатки.
- Попросите врача прописать вам препараты от запоров.

У меня не усваивается жирная пища (непереносимость жиров)

Жиры – прекрасный источник калорий. Но они могут плохо усваиваться. Непереносимость жиров (плохая усвояемость) – нередкая проблема у людей с ВИЧ. Если вы испытываете дискомфорт после приема пищи с высоким содержанием жиров, следует сократить потребление жиров. Не стоит их полностью исключать, если только у вас нет очень сильной длительной диареи.

Если неусвояемость жиров превращается в хроническую проблему, лучше избегать продуктов, богатых жирами, которые перечислены в таблице ниже.

Если проблема с жирами очень большая, вы можете употреблять продукты, которые не содержат жира, но богаты калориями и белками.

Также есть продукты с легкоусвояемыми жирами, такие продукты могут помочь вам поддерживать потребление жиров на нужном уровне и сохранять вес.

Мне плохо от молочных продуктов (непереносимость лактозы)

Если вы замечаете, что молоко, сыр, мороженое вызывают спазмы в кишечнике, газообразование, вздутие живота или диарею, возможно, ваш организм не усваивает лактозу, вид сахара, который



Продукты с высоким содержанием жира

- | | | |
|---------------------|---------------------|-------------------|
| • жареная пища | • майонез | • цельное молоко |
| • жирные десерты | • сосиски | • шоколад |
| • хот-доги | • картофель фри | • сливочные соусы |
| • чипсы | • пепперони | • бекон |
| • масла и маргарины | • сливки | • пончики |
| • мороженое | • салатные заправки | • ореховое масло |
| • рыбные консервы | • сыры | • соусы |

содержится в молоке и молочных продуктах. Если реакция ослабляется со временем, вы можете снова есть молочные продукты, т.к. они являются хорошим источником белков. Следующие рекомендации могут помочь вам избежать молочных продуктов, которые вызывают наибольшую непереносимость, и определить те, которые вы переносите.

- Избегайте продуктов, содержащих молоко, таких как мороженое, сливочные супы, сливочные пироги, заварной крем и соусы.
- Пейте молоко и молочные продукты, которые содержат лактазу, помогающую усвоить лактозу. Их можно купить в большинстве супермаркетов. Посмотрите, что написано на этикетке продукта.
- Некоторые молочные продукты содержат меньше лактозы, а потому лучше усваиваются. Это сливочное масло, творог, сметана, йогурт. Вместо молока употребляйте соевое молоко и другие заменители.
- Кошерная пища не содержит молока.
- Принимайте лактазу в таблетках или каплях перед употреблением продуктов, содержащих лактозу.

Сухость во рту, боли при глотании и язвочки во рту мешают мне есть

Сухость во рту может быть вызвана приемом лекарств или недостаточным употреблением жидкости. Инфекции рта и горла также могут приводить к образованию язвочек и доставлять неудобство при глотании.

Следующие рекомендации могут вам помочь справиться с симптомами:

- Избегайте курения и употребления

алкоголя. Они раздражают ротовую полость и горло.

- Мягкая пища нежной консистенции, которую легко глотать, рекомендуется при описанных выше проблемах. Если вы измельчите пищу на блендере, ее будет легче глотать. Также помогает использование соусов, сливочного масла, салатных заправок, которые увлажняют пищу. Ешьте тушеную и мягкую пищу. Добавляйте в продукты жидкость или размачивайте их в супе, молоке, соке или горячем шоколаде. Размоченная пища меньше раздражает рот и горло.
- Избегайте приправ, продуктов с большим содержанием кислоты (таких, как апельсиновый сок и помидоры) и газированных напитков. От них язвочки могут воспаляться. Холодная пища, такая, как молочные коктейли, снижает чувствительность рецепторов и облегчает проглатывание.
- Не злоупотребляйте липкой пищей, такой, как ореховое масло и желатин.
- Пейте напитки через соломинку, ешьте супы из стакана или чашки. Запрокидывайте голову – это облегчает проглатывание.
- Ешьте заварной крем, пудинги, яйца, консервы, творог, йогурт, бананы.
- Избегайте пищи, которую нужно долго жевать и которая содержит много клетчатки.
- Сосите леденцы без сахара, жуйте жвачку без сахара. Они стимулируют слюноотделение.
- Чаще полощите рот и пейте много жидкости, чтобы справиться с сухостью во рту.
- Спице с увлажнителем воздуха и ставьте на прикроватную тумбочку питье на случай, если захотите пить.

Менять свои привычки нелегко, и советы, которые мы даем – это только начало. Но они очень важны для изменения режима питания. Создайте сильную мотивацию, проанализируйте, что происходит в настоящее время, решите, какие реальные изменения вы можете сделать, и будьте готовы решать проблемы, которые могут параллельно возникать. Шаги, которые мы описали, подходят в случае любых изменений, которые вы привносите в свою жизнь. Те, кому удастся успешно управлять своим самочувствием, постоянно пользуются описанными приемами.

Как снизить потребление жира

- Ешьте меньше мяса и больше рыбы и птицы. Уменьшите порцию до 50–100 грамм (примерно с размер колоды карт).
- Выбирайте постные сорта мяса.
- Удаляйте желтый жир и кожу с тушки птицы.
- Ешьте желтки и субпродукты (печень, почки, мозги) в умеренном количестве.
- Тушите, запекайте мясо и готовьте его на гриле вместо жарки.
- Не жарьте во фритюре.
- Удаляйте жир из супов и бульонов.
- Пейте молоко с пониженным содержанием жира и ешьте молочные продукты с низким содержанием жира.
- Минимально добавляйте в пищу сливочное масло, маргарины, растительное масло, соусы, и салатные заправки (не более 3–4 чайных ложек или 15–20 миллилитров в день).
- Используйте сковородки, на которых можно готовить с минимальным количеством масла или микроволновые печи.

Как повысить употребление клетчатки

- Больше ешьте овощей, круп и фруктов
- Старайтесь употреблять овощи и фрукты в сыром виде или подвергнутые минимальной тепловой обработке
- Ешьте такие продукты, как зерновой хлеб, коричневый рис, которые содержат мало жиров
- Ешьте больше риса, бобов, чечевицы и меньше мяса
- Перекусывайте фруктами и нежирным йогуртом, а не сладким или мороженым
- Пейте больше воды, чтобы клетчатка двигалась по желудочно-кишечному тракту

Питание и антиретровирусная терапия

Подобрать комбинацию препаратов ВААРТ, которая бы подходила под ваш существующий режим питания обычно легче, чем пытаться подстроить ваше питание под прием препаратов. Некоторым схемам лечения могут потребоваться какие-либо изменения в вашем привычном режиме питания, перечисленные ниже:

- Прием пищи одновременно с приемом препаратов.
- Отказ от пищи за два часа до приема препаратов и в течение часа после приема препаратов.
- Употребление или неупотребление некоторых видов пищи для обеспечения абсорбции (всасывания в кровь) препаратов.

При назначении нового препарата вам должны предоставить информацию о том, как его принимать, включая информацию об ограничениях по питанию. Спросите своего доктора или диетолога, если вам потребуется дополнительная информация о вашей диете и антиретровирусных препаратах.

Рекомендации по приготовлению пищи и сохранению здоровья

Кроме того, что вы должны хорошо питаться, если у вас ВИЧ-инфекция, вам надо остерегаться бактерий, которые вызывают отравление пищей. Люди, живущие с ВИЧ, быстрее заражаются бактериями, которые поражают продукты, по сравнению с людьми с сильной иммунной системой. Заболевания, вызванные отравлением, поэтому труднее лечатся у людей с ВИЧ. Отравление пищей может вызывать тошноту, рвоту и диарею, что само по себе неприятно и, кроме этого, влияет на аппетит, что в

свою очередь ведет к похуданию, ослаблению иммунной системы и ускорению течения заболевания.

Чаще всего заражение продуктов происходит в силу неправильной обработки, вы можете избежать возможных неприятностей, если будете соблюдать меры предосторожности при покупке, приготовлении, подаче и хранении пищи. Важно соблюдать необходимые меры, когда вы едите вне дома или путешествуете за границей.

Вот наши рекомендации:

Покупка продуктов

- Внимательно читайте, что написано на этикетке. Не покупайте продуктов, которые содержат сырое или полуприготовленное мясо. Не покупайте непастеризованное молоко и непастеризованные молочные продукты.
- Проверяйте сроки хранения продуктов. Не покупайте просроченные продукты.
- Не покупайте продукты в нарушенной упаковке или продукты, в соблюдении правил хранения которых вы сомневаетесь.
- Прежде чем положить упакованное мясо, птицу или рыбу в корзину, положите их в дополнительный пластиковый пакет.
- В последнюю очередь покупайте замороженные и охлажденные продукты, чтобы они не разморозились.
- При возможности держите в машине холодильник и перевозите замороженные и охлажденные продукты в нем, если дорога домой из магазина занимает более тридцати минут.
- Регулярно проверяйте запасы в холодильнике и выбрасывайте продукты с истекшим сроком годности.
- Делайте пометки о дате покупки на продуктах и соблюдайте сроки хранения, указанные на упаковке. Продукты, которые содержат болезнетворные бактерии, не всегда пахнут или выглядят плохо. Если сомневаетесь в годности продуктов, лучше выбросите их.
- Во время оттаивания продуктов не позволяйте жидкости, возникшей в результате оттаивания, соприкасаться с другими продуктами. Это особенно касается оттаивания мяса, рыбы и птицы. Помещайте продукты в отдельный контейнер и ставьте на нижнюю полку холодильника или в микроволновую печь.
- Остатки приготовленной пищи, которая содержит мясо, яйца или молоко, немедленно убирайте в холодильник или замораживайте. Для заморозки используйте контейнеры и делите пищу на маленькие порции, чтобы удобнее было размораживать.
- Закрывайте контейнеры герметичными крышками.
- Не употребляйте в пищу остатки еды, которая простояла в холодильнике более двух дней.

Хранение продуктов

- Правильное хранение продуктов очень важно для сохранения здоровья. После приобретения как можно быстрее замораживайте продукты, которые требуют заморозки. Температура в холодильнике должна быть от 4,5 С° и ниже, а в морозильной камере от -17,8 С° и ниже. Используйте термометр для измерения температуры и поддержания ее в пределах нормы.
- Всегда начинайте с мытья рук с мылом. Не забывайте снова помыть руки, если вы работали с сырыми продуктами и собираетесь далее работать с готовыми.
- Не используйте деревянные доски для разделки мяса, птицы и рыбы. Пластиковые разделочные доски легче мыть и стерилизовать. При возможности выделите специальную доску только для мяса, птицы и рыбы.

- Тщательно мойте и ополаскивайте всю посуду, приборы (особенно ножи) и разделочные доски в горячей воде с мылом.
- Для обработки пластиковых разделочных досок после работы с мясом, птицей или рыбой замачивайте их в хлорсодержащем растворе на десять минут (1–2 чайная ложка на 2 литра воды).
- Периодически промывайте посуду, приборы, поверхности столов и холодильник хлорсодержащим раствором.
- Следите за чистотой полотенец и губок для мытья посуды. Чаще меняйте губки и обязательно используйте отдельные губки для мытья посуды и для мытья других предметов и поверхностей.

Сроки использования продуктов, хранимых в холодильнике при 1,5–4,5 С°

	Срок хранения
Сырые бифштексы, свиные, бараны отбивные, готовая ветчина, полуфабрикаты из говядины, свинины	3–5 дней
Баранина, сосиски	1–2 дня
Хот-доги	1 неделя
Сырая птица, рыба	1–2 дня
Остатки готового мяса и мясных блюд, супы	3–4 дня
Остатки соусов и бульонов	1–2 дня
Остатки готовой птицы и блюд из птицы	3–4 дня
Остатки готовой птицы в бульоне или соусе, жареная птица	1–2 дня
Сырые яйца в скорлупе	3 недели
Сырой желток или белок без скорлупы	2–4 дня
Вареные яйца	1 неделя



Мясо, птица и рыба

- Никогда не ешьте сырое мясо, птицу или рыбу. Сырые креветки, устрицы, сашими или суши с сырой рыбой могут вызывать серьезные инфекции.
- Готовьте любое мясо при температуре не ниже 74С°. Птицу - при температуре 82С°. Не оставляйте мясо недоваренным или недожаренным. Готовя шашлык, предварительно отварите мясо, чтобы быть уверенным, что оно прожарилось внутри. Мясо и птица должны готовиться до тех пор, пока вытекающий сок не станет прозрачным.
- Тщательно разогревайте остатки пищи при температуре 74С° или выше.
- Готовые блюда из мяса ешьте сразу после приготовления, а остатки немедленно убирайте в холодильник. Не позволяйте им стоять при комнатной температуре более 2 часов.

Яйцо

- Не покупайте яйца в треснутой или разбитой скорлупе. Храните их в холодильнике, не оставляйте блюда из яиц стоять при комнатной температуре.
- Не ешьте сырые яйца или яйца, приготовленные всмятку.
- При варке яиц убедитесь, что желток и белок твердые.
- Если в рецептуру блюда входят сырые яйца и блюдо не подвергается термической обработке, замените яйца на яичный порошок.

Молоко и молочные продукты

- Покупайте только пастеризованное молоко и молочные продукты.

Читайте этикетки на сырах, так как они не всегда пастеризуются.

- Смотрите на срок хранения. Не покупайте продукты с истекшим сроком годности.
- Не ешьте сыры с плесенью. Если на сыре появляется плесень, выкидывайте его.

Овощи и фрукты

- Покупайте свежие овощи и фрукты с неповрежденной кожурой.
- Тщательно мойте фрукты и овощи, а те, что с кожурой, чистите.
- Не покупайте заплесневелые, битые или гнилые фрукты и овощи.
- Храните фрукты и овощи в холодильнике во избежание порчи.



Если вы едите вне дома

- Убедитесь, что посуда чистая. Не стесняйтесь просить поменять посуду, которая недостаточно чистая, или вернуть блюдо, которое не до конца приготовлено.
- Вне дома не ешьте ту пищу, которую вы избегаете есть дома.
- Не ешьте в салат-барах. Вы не можете быть уверены в том, что овощи и фрукты были тщательно вымыты, и не знаете, как давно приготовлены салаты. Если есть выбор между супом и салатом, выбирайте суп.
- Ешьте хорошо прожаренное мясо. Чтобы проверить готовность мяса, разрежьте кусок пополам. Если оно розовое или с кровью, мясо не готово. Рыба должна легко отставать от костей.
- Просите обжарить яйца с двух сторон.
- Если вы не уверены, из чего и как готовится блюдо, спросите, прежде чем делать заказ.
- Не ешьте сырые или приготовленные на пару морепродукты.

Если вы путешествуете за границей

- Пейте только те напитки, которые приготовлены из кипяченой воды, консервированные или бутилированные. Пользуйтесь льдом, приготовленным только из кипяченой воды.
- Не ешьте салатов из сырых овощей.
- Чистите любые фрукты.
- Ешьте готовые блюда, пока они горячие.

Несмотря на то, что большинство пищевых отравлений можно вылечить употреблением большого количества воды, такой подход не срабатывает для людей, живущих с ВИЧ. Вы можете испытывать более серьезные симптомы, и заболевание может длиться дольше. Иногда требуется помощь врача.

После прочтения этой части вам может показаться, что из-за того, что у вас ВИЧ, питание превращается в серьезную и сложную проблему. Это не совсем так. Вам, возможно, придется задуматься над тем, что вы едите, и последовать советам по предупреждению отравлений, которые на самом деле должны соблюдаться всеми людьми. Просто надо задумываться о том, что и как вы делаете. Если вы будете уверены в безопасности своих действий, вы станете еще больше наслаждаться приемом пищи.



Комплексный подход к управлению здоровьем

Помните, что именно вы, как человек, живущий с ВИЧ, являетесь самым главным членом своей собственной команды поддержки. Появились у вас симптомы или нет, вашими целями должны быть:

- Создать команду профессионалов и врачей, которые смогут помочь вам разработать план лечения.
- Пить питательные жидкости несколько раз в течение дня.
- Придерживаться диеты, богатой углеводами и прямыми белками, и употреблять сбалансированную еду, отвечающую вашим индивидуальным требованиям в питательных веществах и соответствующую вашему весу.
- Дополнять вашу ежедневную диету поливитаминами и минералами и обсуждать необходимость приема дополнительных витаминов и минералов с врачом или диетологом.
- Поддерживать здоровый вес тела. Отслеживать вес еженедельно. Мы рекомендуем поддерживать вес на уровне 5–10% больше вашего обычного веса. Помните, что очень важно добавлять вес в мышечной массе, а не в жировом выражении.
- Вести дневник питания.
- Сократить или исключить употребление вредных веществ, таких как кофеин, алкоголь, наркотики и табак.
- Выполнять физические упражнения с регулярностью и частотой, которые одобряет и контролирует ваш доктор.
- Свести к минимуму стрессовые ситуации и практиковать способы снятия напряжения.
- Соблюдать правила безопасности пищи и воды и минимизировать риск заболевания кишечными инфекциями, передающимися через пищу и воду.

Если вы принимаете активное участие в планировании и управлении своим здоровьем в содружестве с профессиональной командой специалистов, то это поможет вам составить такой план лечения, который будет полностью соответствовать вашим индивидуальным особенностям. Помните, что, может быть, и нет необходимости полностью и кардинально менять уклад вашей жизни. Определите приоритеты и составьте такой план, который поможет вам контролировать ВИЧ-инфекцию и управлять ею как хроническим заболеванием. Определение реальных целей и правильное планирование здорового питания поможет вам улучшить качество жизни.



Фонд социальной поддержки и охраны здоровья

Мы оказываем следующие услуги для людей, живущих с ВИЧ, и их близких:

Равное консультирование

Вы можете получить консультацию от человека, который имеет опыт жизни с ВИЧ и приема терапии или просто поговорить с ним. Время работы консультанта: с 9 до 16 часов в будние дни в

Информационном центре

(СПб, ст. метро «Петроградская», ул. Профессора Попова 15/17, корпус Б, 3 этаж, каб. 14)

Доступ в Интернет

Вы можете бесплатно воспользоваться Интернетом. Если вы не можете им пользоваться, то консультант вам поможет. Интернет – хороший способ получить необходимую информацию, установить интересные знакомства.

Телефон доверия

Если вы не можете к нам прийти, консультации можно получить по телефону (812)912- 78-98 с 10 до 19 часов в будние дни.

Группа поддержки

Группу поддержки ведет профессиональный психолог, в работе группы используются методики арт-терапии. Среднее количество участников 15-20 человек. Мы собираемся каждый четверг с 19 часов в ЛО Центре СПИД. Телефон для справок 912-78-98.

Юридическое консультирование

Очный прием юриста ведется по предварительной записи, а также он отвечает на вопросы по телефону: (812) 904-87-33 с 17 до 19 часов в будни.

Информационные материалы

У нас можно получить следующие информационные материалы:

- «Жизнь с ВИЧ»,
- «Права людей с ВИЧ»,
- «Правильное питание при ВИЧ»,
- «Самочувствие»,
- «Справочник для женщин с ВИЧ»,
- и другие.

А также другие услуги, исходя из ваших запросов и наших возможностей!

Наши телефоны:

(812) 716-11-46, 952-87-44

Эл. почта: of@pozvolna.ru

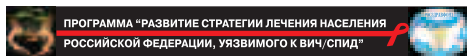
Веб сайт: www.pozvolna.ru

распространяется бесплатно



Фонд социальной поддержки и охраны здоровья

www.pozvolna.ru



Переиздано Фондом социальной поддержки и охраны здоровья «ПОЗИТИВНАЯ ВОЛНА» в 2009 году при поддержке Фонда «Российское здравоохранение» в рамках Программы «Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИДу»

© РОО «СПИД инфосвязь», 2008 год

Тираж 1000 экз.